

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Fomentar la actividad física, mental y social de los mayores, factores clave para un envejecimiento saludable

La tasa de esperanza de vida en Navarra, 83,9 años, una de las más altas del mundo

Jueves, 05 de febrero de 2015

Fomentar la actividad física y mental de los mayores, así como su participación social, y promover entornos que favorezcan su salud y autonomía personal son factores clave para lograr un envejecimiento activo y saludable manteniendo el máximo de capacidades.

Así se ha puesto de manifiesto en una jornada sobre buenas prácticas en este ámbito organizada esta mañana por el Gobierno de Navarra en Pamplona. Han asistido más de 130 profesionales tanto de entidades públicas y privadas como de asociaciones ciudadanas que desarrollan su actividad con personas mayores.

La ponencia central ha corrido a cargo de Alexandre Kalache, experto en la materia y asesor internacional de diferentes organismos públicos y privados, quien ha incidido en la importancia de desarrollar en la sociedad una cultura global del cuidado en esta etapa de la vida, en respuesta a la “revolución de la longevidad” provocada por el incremento de la esperanza de vida. Se calcula que en 2050 el número de personas mayores de 80 años se habrá multiplicado por 26 con respecto a 1950, lo que implica necesariamente un cambio en el modelo de las políticas de protección y seguridad de los mayores.

En Navarra, la población mayor de 65 años en 2014 alcanzaba las 119.219 personas, el 18,6% del total. La esperanza de vida al nacer es de 83,9 años (80,7 en hombres y 87,1 en mujeres), una de las más altas del mundo, aunque no tanto en esperanza de vida con salud. M^a José Pérez Jarauta, jefa de la Sección de Promoción de la Salud del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), ha explicado las líneas de trabajo del Instituto en este campo, que tienen como objetivo difundir una imagen social positiva de la vejez y favorecer la participación social de la gente mayor, de promover entornos que favorezcan su salud y autonomía, y fomentar estilos de vida saludables mediante la actividad física, mental y social.

Buenas prácticas en envejecimiento saludable

El encuentro ha sido, además, el marco en el que se han expuesto varias experiencias de buenas prácticas en envejecimiento saludable llevadas a cabo por diferentes entidades y organismos. Así, Esteban Gorostiaga, del Centro de Estudio, Investigación y Medicina del Deporte

del INDJ, ha explicado la importancia de la promoción de la actividad física desde edades tempranas y del impulso que deben realizar en este campo los centros educativos y los centros de salud. Concepción Mateo, directora del Área de Participación Ciudadana, Juventud y Deporte del Ayuntamiento de Pamplona, ha incidido en los cambios sociodemográficos de la población, que modifican las necesidades y la demanda de prestaciones municipales. Además, ha hecho un repaso de las acciones en esta materia puestas en marcha por las distintas áreas del Consistorio.

José Angel Bañales y Cristina Zoco, de la UPNA, han explicado los programas universitarios para mayores, tanto a nivel estatal como autonómico y los cursos y actividades del Aula de la Experiencia de la UPNA.

Finalmente, Camino Oslé, vicepresidenta de la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología, ha cerrado el seminario con una exposición sobre la imagen social, estereotipos y la percepción que los mayores tienen de su propio envejecimiento, insistiendo en la necesidad de mejorar la imagen social y elevar la autoestima de los mayores.